

# 多理論統合モデル(TTM)にもとづくストレスマネジメント行動変容ステージ別ワークブック 版：実行期

著者	津田 彰，？ 科，伏島 あゆみ，松田 輝美，堀内 聡
雑誌名	久留米大学心理学研究
巻	13
ページ	65-73
発行年	2014-03-31
URL	<a href="http://hdl.handle.net/11316/398">http://hdl.handle.net/11316/398</a>

## 多理論統合モデル (TTM) にもとづくストレスマネジメント 行動変容ステージ別ワークブックβ版：実行期<sup>\*,\*\*</sup>

津 田 彰<sup>1)</sup>・鄧 科<sup>2)</sup>・伏 島 あゆみ<sup>2)</sup>  
松 田 輝 美<sup>3)</sup>・堀 内 聡<sup>4)</sup>

### 要 約

多理論統合モデル (transtheoretical model, TTM) にもとづくインターネットによるストレスマネジメント行動変容の介入効果を高めるために、対象者が自ら効果的なストレスマネジメント行動に取り組めるように、セルフヘルプ型ワークブックβ版 (改訂版) を開発した。これまで (本誌10-12号) は、ストレスマネジメント行動を実際に行っていない前期ステージ (前熟考期, 熟考期, 準備期) に属する人たちがこれらのワークブックをどのように有効に活用したらよいのか, 具体的なプログラムを紹介しながら解説を行った。今回は, 実行期ステージに属する後期ステージの人たちを対象にして, ワークブックを用いながら効果的な行動変容に取り組むためのセルフヘルプ学習について, ステップ1から6まで説明する。

**キーワード：**ストレスマネジメント行動変容ワークブックβ版, 多理論統合モデル (TTM), 行動変容ステージ別アプローチ, 個別最適化介入, 実行期

### はじめに

「毎日をイキイキ暮らすために多理論統合モデル (TTM) によるひとりでできるストレスマネジメント行動ワークブック」 (日本 TTM 研究会編, 2008) の改訂版 (β版) について, 前熟考期 (津田・堀内・金・鄧・外川・江田・松田, 2011), 熟考期 (津田・鄧・松田・外川・江田, 2012), 準備期 (津田・松田・鄧・伏島・堀内, 2013) に属する人たちに焦点化したプログラムをステップごとに具体的に解説した。

今回は, 効果的なストレスマネジメント行動の変容に対して, 行動変容に取り組み始めてから6ヶ月以内

という「実行期」の人たちを対象にした個別最適化したワークブックのプログラムについて具体的に紹介する。

**ストレスマネジメント行動に取り組み始めてから  
6ヶ月未満のあなたへ…**

### 「実行ステージ」

効果的なストレスマネジメント行動を開始して6ヶ月以内のあなたは, 「実行ステージ」の段階にいます。あなたはもう, ストレスマネジメント行動を行うメリットを知っています。ただ, これからも続けていけるという自信を持つまでには至っていないかもしれません。

1) 久留米大学文学部心理学科

2) 久留米大学比較文化研究所

3) 久留米大学大学院心理学研究科

4) 日本学術振興会特別研究員

\* 本ワークブックの執筆は, 一部平成25年度日本学術振興会科学研究費助成基盤研究 (B) 「心理的ウェルビーイングのポジティブ健康心理学的研究」 (研究代表者: 津田 彰, 課題番号: 22330196) の助成を受けた。

\*\* 「多理論統合モデル (TTM) によるストレスマネジメント行動変容」のワークブックは, Pro-Change Behavioral Systems, Inc. (West Kingston, Rhode Island, USA) の許可を得て作成している。

そんなあなたは――

- さらに上のステージのステップへ進むことができます。
- 以前のステージに後戻りしても、すぐ戻ってステップを進むことができます。
- すべてのステップを一気に進んでしまうこともできます。

まず、これまでと同じく、自分が取り組む「ターゲット行動」を決めることから始めましょう！

このステージから始める人は、図1の「ターゲット行動を決めよう」を参考に、3つ書き出してください。

### Work!

現在取り組んでいるまたはこれから取り組もうとするターゲット行動を決めましょう！

### Step 1

成功した時の「ごほうびリスト」をつくろう！

達成しやすさに見合った“ごほうび”を決めることが肝心

ストレスマネジメント行動を開始する際に、目標を達成した時の“ごほうび”を準備しましょう。そして、ストレスマネジメント行動の「目標、達成日、ごほうび」についてのリストをつくりましょう。

ごほうびを決める際に大切なことは、短い時間で達成できる目標にはそれに見合った小さいごほうびを、達成に長い時間かかる目標には大きなごほうびを用意することです。図2に例を示しますから、参考にしてください。

### Work!

以下の空欄に、あなた自身の“ごほうびリスト”をつくってみましょう！

例) ねる前にストレッチをする

- ①
- ②
- ③

図1 ターゲット行動を決めよう

#### “ごほうび”の例

- リラックス運動ができた時は毎回、自分で自分をほめる。
- 6ヶ月間、効果的な「ストレスマネジメント行動」を続けることができたなら、それを記念して休暇をとる。

#### 例 自分との約束

- 目標 散歩する習慣をつくる
- 達成予定日 2014 年 4 月 10 日
- ごほうびの内容 自分をほめる。好きな音楽CDアルバムを買う

#### 自分との約束

- 目標 \_\_\_\_\_
- 達成予定日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日
- ごほうびの内容 \_\_\_\_\_

図2 ごほうびリスト

目標を達成できた時のごほうびは、次の「維持ステージ」に進むためにもとても大切です。

## Step 2

自分のまわりの「環境を整える工夫」をしてみよう-1  
いつもの行動を少し変えるだけで、新鮮な気持ちを取り戻せます

ストレスマネジメントをスムーズに進めるためには、環境を変えるのも一つの方法です。実際にストレスマネジメント行動を効果的に行っている人は、自分のまわりの環境をどのように変えているのでしょうか。図3にその例を挙げてみます。

あなたもこうした工夫で、上手にストレスマネジメント行動を進めていきましょう。

## Step 3

自分のまわりの「環境を整える工夫」をしてみよう-2  
いつもの行動を少し変えるだけで、新鮮な気持ちを取り戻せます

ストレスマネジメント行動が実践しやすい環境を整えるためには、具体的にどんなことを考え、実行に移すべきでしょうか？

その答えは、あなたのストレスマネジメント行動を妨げる「ストレスを増やす人／場所／状況」などといったストレスサーへの対応を考え、実行することです。そして逆に、あなたのストレスマネジメント行動を手

助けしてくれる「人／場所／状況」を知っておくことにあります。

## Work!

図4の空欄に、あなた自身をとりまく状況を書き込んでみましょう。

## Step 4

「後戻り」を避けるために-1

「やめたいような状況」を回避するためのチェックポイント

ストレスマネジメント行動をしていく中で、誰もが行動に取り組みにくくなったりすることがあります。これをあらかじめ分かっていたら、前述の状況になった時、どう対処すればよいか考えやすいです。ここでは、準備期にいる人が体験するであろう要因を3つ紹介します。

### 1. 忙しさに押しつぶされそうな時

忙しくてストレスが多い時期には、ストレスマネジメントをやめて以前の習慣に戻ってしまいがちです。たとえば「仕事上の様々な問題が生じている時」などには投げ出してしまいたいという誘惑が強くなるかもしれません。

## Work!

このような時は、次の方法がストレスマネジメント

<p>「自分の環境や行動を変えたら、うまくいった」という人の例</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 友だちと会う日を設け、あらかじめ日取りを決めておく</li><li><input type="checkbox"/> 飲み会の席で、タバコを吸いたくなってストレスを感じたら、その場を離れる</li><li><input type="checkbox"/> 交通渋滞の時は車内では、リラックスする音楽をかけておく</li><li><input type="checkbox"/> 交通渋滞を避けるため朝30分早く出発し、学校や職場に着いて雑誌を読むなど余裕を持つ</li><li><input type="checkbox"/> 毎日最低20分は、自分のための時間を設けて何か楽しいことをする</li><li><input type="checkbox"/> 10回深呼吸したことを記録する</li><li><input type="checkbox"/> 楽しい行動を他の人に「一緒にしよう」と頼む</li><li><input type="checkbox"/> ストレスマネジメント行動に役立つWebサイトを探しておいて参考にする</li><li><input type="checkbox"/> 目標を妨げるカロリーの高いスナック菓子を家に置かないようにする</li></ul>
---

図3 「自分の環境や行動を変えたら、うまくいった」という人の例

<p>どうしても避けたほうが良い人、場所、状況は？</p> <p>例：気がすすまない飲み会には行かない</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>ストレスマネジメント活動をより行いやすくする人、場所、状況は？</p> <p>例：やめたくなったとき、一緒に活動してくれる人</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>ストレスマネジメント活動を行うために、あなたが使う自分自身への励ましは？</p> <p>例：今日はよくがんばったと自分をほめる</p> <hr/> <hr/> <hr/>

図4 自分を取り巻く状況

<p><input type="checkbox"/> メモを使う</p> <p><input type="checkbox"/> スレッサー（ストレスの原因）をコントロールするために健康行動を用いるという自分の決意を思い出す</p> <p><input type="checkbox"/> 効果的なストレスマネジメントの50のメリットを見直す（前熟考期 Step1 を参照）</p> <p><input type="checkbox"/> 話す、問題解決、時間管理など、ストレスを軽減するアイデアを活用する</p> <p><input type="checkbox"/> 前もって計画を立てる</p> <p><input type="checkbox"/> 不必要なことにはノーと言う</p> <p><input type="checkbox"/> 一人でストレスを抱え込まずに人にまかせる</p> <p><input type="checkbox"/> サポートを求める</p> <p><input type="checkbox"/> 決意したことを優先させる</p>
--

図5 ストレスマネジメント行動を続けるのに役立つ行動

行動を続けるのに役立つかもしれません。あなたならどの方法を用いますか？ あなたが用いたい方法をチェックしておきましょう（図5）。

## 2. 不測の事態が起きた時

予期しなかった状況に直面した時には、ストレスマネジメント行動をやめなくなるものです。そんな時、その誘惑にどのように対処するか、前もって考えておきましょう。

### Work!

次の2つの方策が、病気、不意の出費、自然災害な

どの不測の事態の対処に役立ちます。

図6の中で、あなたが用いたい方法をチェックしておきましょう。

## 3. 嫌なストレスを強く感じたとき

私たちは、不安、怒り、退屈、寂しさ、落ち込みなどのこころの悩みには、対処しにくいものです。特に以前、不健康な習慣を持っており、今はそれをやめている場合はその継続は難しくなります。慣れた対処方法がなければ、後戻りしそうになるかもしれません。

しかし、対処方法は他にもあります。

- ☐ 予期しなかった状況では、その状況についての自分の考え方を柔軟にする
- ☐ コントロールできないストレス（ストレスの原因）への対処方法を学ぶ
- ☐ サポートを求める
- ☐ ストレスマネジメント行動を始めたときのことを思い出す

図6 不測の事態の対処に役立つ方法

- ☐ できるだけ葛藤を避ける（特にストレスマネジメント行動を始めた最初の数週間）
- ☐ サポートを求める
- ☐ プラス思考は何か、マイナス思考は何かを明確にする
- ☐ 自分の考え方を再検討する
- ☐ 健康的なライフスタイルとは何か思い出す
- ☐ 5分間、時間をさいて、問題について新しい観点を見出す
- ☐ 自分のために、何か「いいこと」をする

図7 嫌なストレスに対する対処方法

## Work!

それはたとえば、図7のような方法が挙げられます。あなたならどの方法を用いますか？ 以下、あなたが用いたい方法をチェックしておきましょう。

もし今後ストレスマネジメント行動を実践しにくい状況が出てきたら、以上の例を参考にして、上手にストレスマネジメント行動を続けていきましょう。

## Step 5

### 「後戻り」を避けるために-2

#### 「やめなくなるような状況」を回避する3つの方法

忙しさに押しつぶされそうなとき、不測の事態が起こったとき、嫌なストレスを強く感じたときといった、ストレスマネジメント行動に取り組みにくくなるような時には、次のような方法を参考にしてみましょう。

### 1. サポートを求めよう

上手にストレスマネジメント行動を実行しているあなたには、友だちや家族などが大いに支えとなってくれます。

最近、健康的なストレスマネジメント行動を始めた人を見つけて、お互いにサポートし合うこともできます。効果的な方法を教え合ったり、お互いの努力を褒め合ったりすることで、どちらも効果的なストレスマネジメントというお互いの目標に到達することができます。

サポートをしてくれる人には、こんな人たちが考えられます。

- あなたの大切な人（家族、友人、恋人など）
- 援助の専門家（ソーシャルワーカー、カウンセラーなど）
- 同僚
- サポートグループ

## Work!

ストレスをマネジメントするための健康行動を続ける際、どのような励ましをもらいたいのか、図8～10の項目をチェックしてみてください。そして、一番下の空欄に、あなた自身の考えもリストに加えてみましょう。

### 2. マイナス思考をプラス思考へ

何ひとつ上手にやれない、人生に喜びなどない、物事は決してよくならないなどのマイナス思考は、エネルギーを消失させ、希望を萎えさせ、気分を落ち込ませます。

上手にできた、映画に行って楽しかった、これもいつか終わるさなどのプラス思考は、力、エネルギー、希望を与えてくれ、気分を向上させてくれます。

たった1回のマイナス思考でも気分に影響しますが、私たちは、1日に何度も、繰り返し考えてしまうことがあります。マイナス思考を繰り返すと、やがて気分

<input type="checkbox"/> ごほうびをくれる
<input type="checkbox"/> 話したいときに、そばに居てくれる
<input type="checkbox"/> あなたの決意を思い出させてくれる
<input type="checkbox"/> ロウるさく言わない
<input type="checkbox"/> 以前の不健康な習慣に戻りたいという衝動から、あなたの気を紛らわせるための手助けをしてくれる
<input type="checkbox"/> 誘惑に負けそうな状況を回避する援助をしてくれる
<input type="checkbox"/> 「元気になったね」など、あなたのプラスの変化を指摘してくれる
<input type="checkbox"/> 不健康な習慣をやめてから最初の数週間は、あなたが怒りっぽくなるかもしれないことを理解してくれる
<input type="checkbox"/> あなたの様子を尋ねてくれる
<input type="checkbox"/> 一緒に健康行動を行ってくれる
<input type="checkbox"/> あなたの努力が価値あることだと、支持してくれる

図 8 励ましの例

落ち込んでいるときに元気づけてくれる人を挙げてみましょう。

例：恋人、友人、家族

図 9 元気づけてくれる人

ポジティブになるために、自分自身どんな言葉をかけてあげますか？

例：私の未来はきっと明るい

図10 自分にかかる言葉

が落ち込んでいくことになります。あなたは、自分の思考がどのように気分に影響してほしいと思いますか？

### Work!

図11の例を参考に、下の欄にマイナス思考とそれに対するプラス思考を書いてみましょう。

### 3. 健康的なライフスタイルを築きましょう

ストレスをコントロールするために健康行動を用いることで、既にあなたは健康増進に向けての大きな一歩を踏み出しています。ここでは、さらに健康的な生活を送る助けとなる追加テクニックの例を紹介します。

### Work!

図12の項目中、あなたができることにチェックを付けてみましょう。

### Step 6

前の習慣に戻ってしまったらどうする？

いったん戻っても、決して失敗ではありません

1日20分間のストレスマネジメント行動を続けることにつまずいて、ストレスマネジメント行動を休んでしまいそうになることがあるかもしれません。しかし、もしあなたが自信をなくして、くじけそうになっても諦めないでください。これまでにストレスマネジメント行動を始めることができたのですから、再開もできます。その際、もし中断したら、できるだけ早く始めることがとても重要です。

マイナス思考	プラス思考
例：これから失敗が続くだろう	例：今日の失敗を明日の成功に生かそう

図11 マイナス思考とプラス思考

<input type="checkbox"/> 楽しい活動（電話で話す、ゲームをする、お気に入りのテレビ番組を見る、新聞を読む、ボランティアをする）を実行する
<input type="checkbox"/> 週3日以上運動を始める
<input type="checkbox"/> 脂肪や高カロリーの食物摂取量を減らす
<input type="checkbox"/> 食事と一緒に、または間食として果物や野菜を食べる
<input type="checkbox"/> 飲食物から糖分の多いものを除いてみる
<input type="checkbox"/> リラクゼーション活動を実践する
<input type="checkbox"/> 週1回以上は瞑想をする
<input type="checkbox"/> 15分早く寝る

図12 できることリスト

### Work!

「ストレスマネジメント行動」を再開するためのポイントは、図13の通りです。休んでしまった時に、まずは、以下のことをチェックしてみてください。

### ストレスマネジメント行動を再開させる際の本ワークブックの使い方

1. 自分が今、どのステージにいるのか確認し、その地点から軌道に戻って、行動を再開する
2. すでにストレスマネジメント行動を再開したのであれば、これまで飛ばしていたページに戻ることも含め、そのセクションから最後までやり続けましょう
3. まだ効果的ストレスマネジメント行動を開始する準備が整っていないのであれば、次のリストをチェックし、あなたに合ったセクションへと進んでください

### Work!

あなたが活動再開させるのは、どの地点からはじめるのが、ちょうどいいのか、図13のリストでチェックしてみましょう。次の中からあなたの状況に該当するセクションへ進み、そこから活動を再開させましょう。

- ☐ 効果的なストレスマネジメント行動に移る準備が整っていない人  
→ワークブック：「ストレスマネジメント行動について」へ
- ☐ 「効果的にストレスをマネジメントする理由」から見直したい人  
→ワークブック（前熟考ステージ Step 1）：「ストレスマネジメントがもたらす50のメリット」へ
- ☐ 新しい自分の姿の再イメージから行動を復帰したい人  
→ワークブック（準備ステージ Step 4）：「新しい自分の姿」を想像してみよう」へ
- ☐ 再開にあたって、決意からやり直したい人  
→ワークブック（準備ステージ Step 5）：「ストレスマネジメント行動を始める決意表明をしよう」へ
- ☐ 環境を変えることから再開したい人  
→ワークブック（実行ステージ Step 2と Step 3）：自分のまわりの「環境を整える工夫」をしてみよう①②」へ
- ☐ 自分にとって効果的なストレスマネジメント行動が把握できていない人  
→ワークブック（熟考ステージ Step 2）：「ストレス日記」をつけてみよう」へ



- ☐ つまずきを失敗ではなく、一時的な後戻りとする（3歩進んで2歩下がる）
- ☐ ストレスマネジメント行動を始めた理由を思い出す
- ☐ 達成したことを思い出す。「どうでもいい」といった投げやりな気持ちにならない  
→ 一度つまずいたからといって、やめる必要はありません
- ☐ 不健康な行動に戻った自分ではなく、ちょっとだけ休みを入れている効果的なストレスマネジメント行動の実践者である自分と考えてください  
→ ワークブックの「熟考ステージ」Step8の効果的なストレスマネジメント行動の実践者としての自分のイメージを思い出しましょう
- ☐ 何が問題だったのか考えて、それを良い学びの体験として、今後に活かしましょう
- ☐ 自分が効果的なストレスマネジメント行動の実践者になりつつあること、そして、その道は決して楽ではないことを思い出してください
- ☐ ストレスをマネジメントするのだと再度、決心してください
- ☐ コースから外れないように環境を調整できたかどうか、自分に問いかけてください
- ☐ 十分に新しい健康行動を用いることができていたかどうか、自分に問いかけてください
- ☐ ワークブックの「熟考ステージ」Step7 自分の行動を見つめ直すための「ABC」を知ろうと「準備ステージ」Step6 今までの習慣を「健康行動」に代えようを開いて、今までの考え方や行動を変えたかどうか、自分に問いかけてください
- ☐ ワークブックの「準備ステージ」Step8「仲間リスト」を作ろうを開いて、十分なサポートがあったかどうか、自分に問いかけてください
- ☐ 自分をサポートしてくれる人に相談する
- ☐ 同じように取り組んでいる人に話を聞く

図13 ストレスマネジメント行動を再開するためのリスト

学んだことの一つひとつを「成功」としてカウントしましょう

#### 第4章のまとめ

ここまでで学び、取り組んできたことを忘れずにいてください

「実行ステージ」でのおさらいです。あなたはストレスマネジメント行動を維持するための多くの技術と方法を学びました。ストレスと上手に付き合ってきたこと、毎日少なくとも20分間、何か好きなことに時間を費やしてきたことを、これからも忘れないようにしてください。

あなたのストレスマネジメント行動変容が今、軌道に乗っていることは非常に大事なことです。それには、以下に学んだ7つのことが大きな役割を果たしています。

1. ごほうびを生かす
2. 成功へのごほうびカードを作る
3. 新しい趣味を育てる

4. 環境を整える工夫をする
5. 後戻りを避ける
6. 後戻りしても諦めずに、ストレスマネジメント行動を再開する

ここまでで学んだことを6ヶ月間実践し続けられたら、次の維持ステージに進みましょう！

#### 引用文献

- 日本TTM研究会（代表：津田彰）（2008）. 多理論統合モデル（TTM）によるひとりで行えるストレスマネジメント行動ワークブック. 久留米大学
- 津田 彰・堀内 聡・金ウィ淵・鄧 科・外川あゆみ・江田照美・松田輝美（2011）. 多理論統合モデル（TTM）にもとづくストレスマネジメント行動変容ステージ別ワークブックβ版：前熟考期. 久留米大学心理学研究, 10, 116-127.
- 津田 彰・鄧 科・松田輝美・外川あゆみ・江田照美（2012）. 多理論統合モデル（TTM）にもとづくストレスマネジメント行動変容ステージ別ワークブックβ版：熟考期. 久留米大学心理学研究, 11, 135-143.

津田 彰・松田輝美・鄧 科・伏島あゆみ・堀内 聡  
(2013). 多理論統合モデル (TTM) にもとづく効  
果的なストレスマネジメント行動変容ステージ別ワー

クブックβ版：準備期. 久留米大学心理学研究,  
12, 22-33.

## Workbook\_β version for Differential Approaches to Stage of Change for Practicing Effective Stress Management Behavior Based on Transtheoretical Model (TTM): Action Stage

AKIRA TSUDA (*Department of Psychology, Kurume University*)

KE DENG (*Institute of Comparative Studies of International Cultures and Societies, Kurume University*)

AYUMI FUSEJIMA (*Institute of Comparative Studies of International Cultures and Societies, Kurume University*)

TERUMI MATSUDA (*Graduate School of Psychology, Kurume University*)

SATOSHI HORIUCHI (*Research Fellow of Japan Society for the Promotion of Science*)

### Abstract

We developed a workbook\_β version for the transtheoretical model (TTM)-based effective stress management behavior aimed at enhancing the stage of stress management behavior efficiently using the internet (i.e., expert system). We thus far have explained a concrete program of workbook\_β version for the TTM-based stress management behavior which was targeted to the early stage such as precontemplation, contemplation and preparation stage in previous reports of this journal. In this technical report, we delineates across stage 1-6 how participants belonged to the latter stage such as contemplation stage can utilize a program of workbook\_β version for the TTM-based stress management behavior efficiently.

**Key words:** workbook\_β version for stress management behavior, transtheoretical model (TTM), differential approach to the stage of behavior, tailored stage-matched intervention, action stage